



# «ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ»

тренинговое занятие для родителей

# ЦИТАТА:

*Нет случайно родившихся детей. Ни один Путник Вечности случайно не рождается. Каждый ребенок есть явление в земной жизни. Он родился потому, что должен был родиться. Родился потому, что именно его не хватало миру.*

*Из книги Ш. Амонашвили  
«Спешите, дети, будем учиться летать!»*

# ПЛАН:

- Вводная часть
  - ▶ Приветствие.
  - ▶ Игра «Никто не знает, что я ...»
- Основная часть
  - ▶ Упражнение «.....»
  - ▶ Метод «Ключ» (5 приемов за 5 минут)
  - ▶ Беседа «Что такое мандала?»
  - ▶ Творческое задание «Рисуем мандалу песком»
  - ▶ Просмотр видео «Мир танцующих мандал»
- Заключительная часть

# Игра «Никто не знает, что я...»



Назовете свое имя и закончите фразу:  
**«Никто не знает, что я ...»**

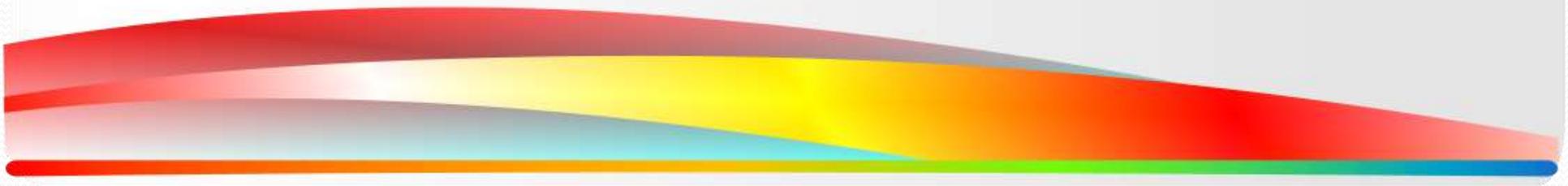
Добавьте одно свое качество или умение.  
После передавайте мяч следующему  
участнику.



**ИДЕЯ:**



***«Счастливая мама –  
счастливый малыш!»***



# Беседа



# Метод «Ключ» доктора Хасая Алиева

- Автор метода «Ключ» — Хасай Магомедович Алиев, Генеральный директор московского Центра защиты от стресса, к.м.н., ведущий научный сотрудник ГНИИИ военной медицины МО РФ, профессор кафедры здоровьесбережения НИРО, Заслуженный врач Республики Дагестан, член Совета по психологическому обеспечению МВД РФ, член межведомственного Совета по координации деятельности психологических служб г. Москвы.



# МЕТОД «КЛЮЧ»:

Автор: **Хасай Алиев**

**5 приемов за 5 минут помогают:**

- Снять стресс
- Сбросить нервное напряжение
- Убрать нервно-мышечные зажимы
- Раскрепоститься и успокоиться
- Мобилизоваться
- Настроиться на боевой лад
- Ощутить вдохновение, прилив свежих сил и творческий подъем!

# МЕТОД «КЛЮЧ»:

Двигайтесь соответственно вашему внутреннему состоянию, синхронно с ним:

- 1 упражнение – «Хлест»
- 2 упражнения – «Лыжник»
- 3 упражнение – «Шалтай-болтай»
- 4 упражнение – «Вис вперед-назад»
- 5 упражнение «Легкий танец»
- Дыхательное упражнение

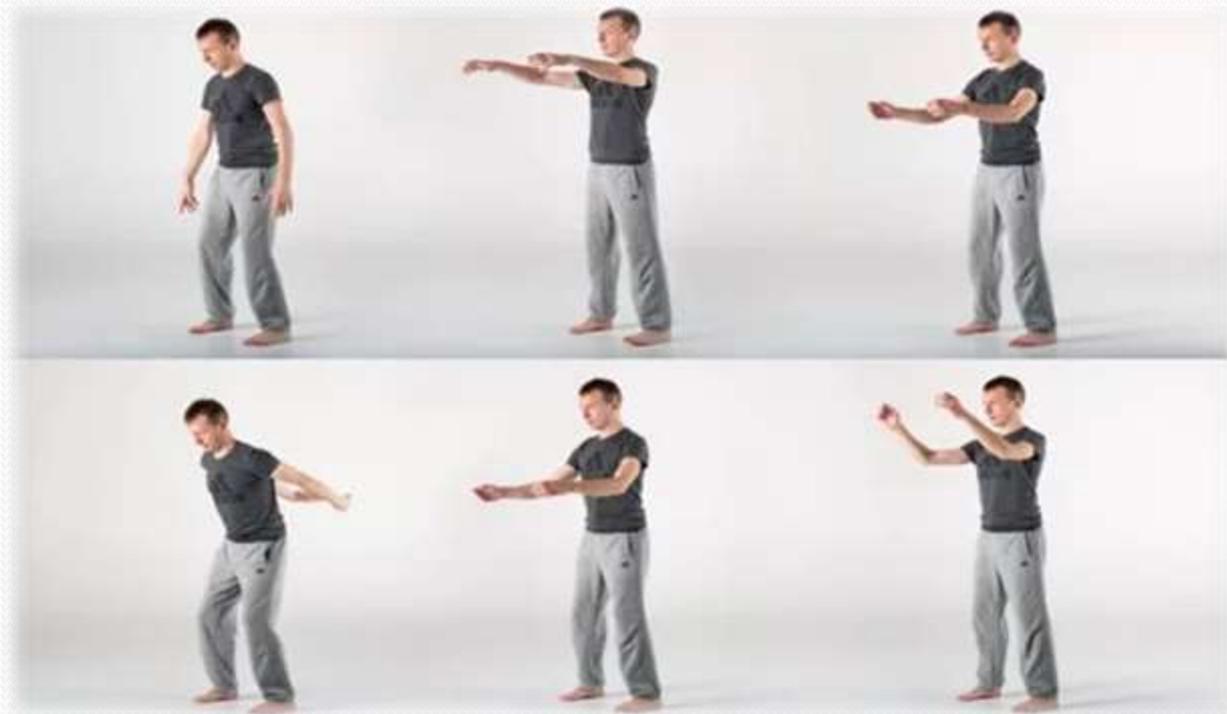
# Упражнение 1. Хлест (на морозе)

- Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя руки (один раз правая рука сверху, второй – левая). Движение похоже на то, как мы себя похлопываем по спине, чтобы согреться, когда на улице мороз.



# Упражнение 2. Лыжные гонки

- Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук – вниз, а при подъеме – вверх.



# Упражнение 3. Шалтай-Болтай

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы.

При состоянии сильного стресса можно делать только это упражнение, но длительное время, от получаса и более. По другому сказать, это упражнение - «Разгрузка» или «Обнуление».



# Упражнение 4. «Вис вперед-назад» (дополнительная нагрузка)

- Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, чувствуя напряжение в спине и шее. И в этом положении начинаете делать наклоны головы и вращение плеч, делаете около 15 повторов. После этого быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола.



# Упражнение 5. «Легкий танец» (махи)

- Для этого упражнения понадобится чуть больше места. Делаете шаг вперед правой ногой и следом – мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение, делаете несколько повторов. Затем меняете порядок ног: делаете шаг левой – мах правой вперед-вверх-влево.



# Дыхательное упражнение



# ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ



Что это?  
Какой он?

# МАНДАЛА

Автор: **Карл Густав Юнг**  
Швейцарский психиатр

**Мандалатерапия** – это инструмент арт-терапии, в основе которого лежит психологический механизм защиты.

Если у человека накопились эмоциональные перерывания и психическое напряжение, он может выразить их через творчество и почувствовать облегчение.

# МАНДАЛА

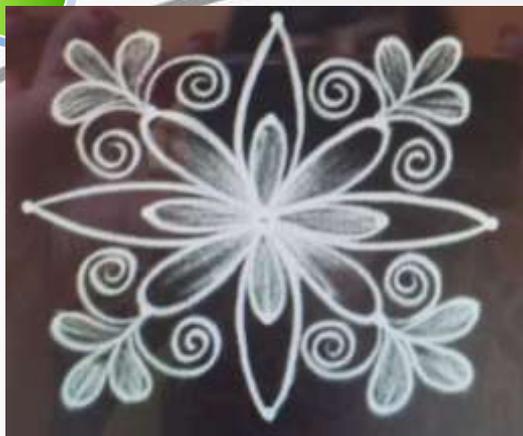
Используем в работе с детьми:

- ❖ **созерцание мандалы** – только при систематическом созерцании можно говорить о переменах во внутреннем мире и состоянии. Наблюдать надо начиная с краев и приближаясь к середине по часовой стрелке;
- ❖ **раскрашивание готовых мандал** – начиная с простых узоров, заканчивая более сложными;
- ❖ **рисование, создание мандалы** из ниток, цветного песка, мелких камней, природного материала и т.д.

# МАНДАЛА



# МАНДАЛА



# МАНДАЛА

Рефлексия  
«Ключ и  
замок»



# ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ

Благодарю за  
активность  
До новых встреч!